

Barres de céréales aux lentilles

Pour 35 barres de céréales/lentilles

Ingrédients

2/3 tasse (150 ml) noix de coco rapée
2 tasses (500 ml) flocons d'avoine, cuisson rapide
1 tasse (250 ml) cassonade, sucre
1/2 cuillère à thé (2 ml) cannelle
3/4 tasse (175 ml) purée de lentilles
1/2 tasse (125 ml) d'huile
1 oeuf battu
1/2 cuillère à thé (2 ml) extrait de vanille
1/4 de tasse (50 ml) pépites de chocolat fondues

Préparation

- 1) Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °.
- 2) Dans un bol de taille moyenne, mélanger la noix de coco, les flocons d'avoine, la cassonade, la cannelle.
- 3) Ajouter la purée de lentilles, l'huile, l'oeuf et la vanille. Mélanger jusqu'à ce que les ingrédients secs soient humectés.
- 4) Étaler sur une plaque de cuisson mesurant 25 x 40 cm
Cuire une demi-heure ou jusqu'à ce que les barres soient légèrement dorées.
Pendant que les barres sont encore chaudes, les arroser de chocolat fondu et découper en 35 barres.

On peut aussi faire cuire en déposant des petits tas sur la plaque, ce qui évite de découper par la suite.